

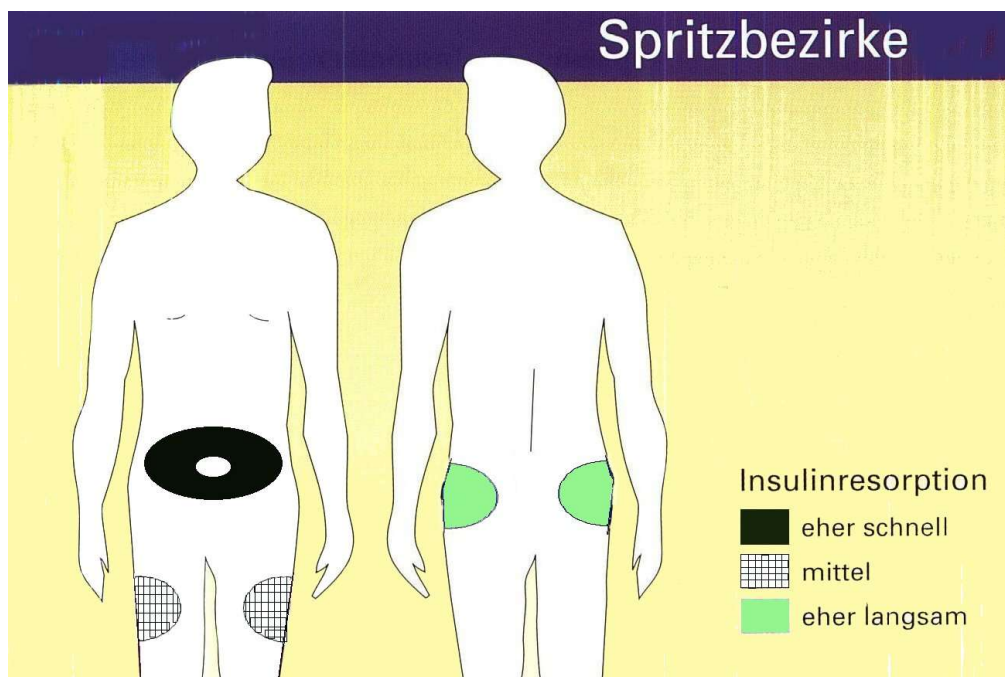
Insulin-Injektion

1. SPRITZBEZIRKE

a.) Mögliche Spritzbezirke

Für das Spritzen von Insulin sind folgende Körperbereiche geeignet:

- ❖ Bauch
- ❖ Oberschenkel
- ❖ Gesäß

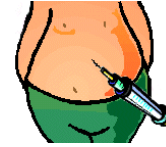


Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

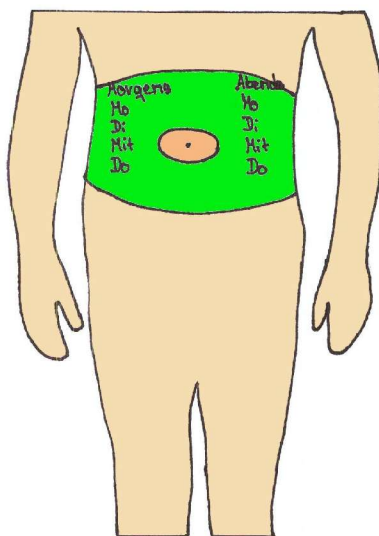
b.) Welches Insulin an welcher Stelle?

- **Schnell wirkendes** Insulin (Alt- bzw. Normalinsulin):
→ in den Bauch
- **Langsam wirkendes** Insulin (Verzögerungsinsulin):
→ in den Oberschenkel
- **Mischinsulin**
→ **immer** in den Bauch spritzen, es sei denn, Ihr Arzt empfiehlt Ihnen andere Spritzstellen



c.) Wechseln der Spritzstellen

Sie sollten täglich den Spritzbereich innerhalb Ihrer Spritzstelle (Bauch, Oberschenkel) wechseln, da es sonst zu Verhärtungen oder vermehrter Fettgewebsbildung im Spritzbereich kommen kann. Hierfür eignet sich z.B. dieses Schema:



d.) Vermeiden Sie weiterhin folgende Spritzstellen:

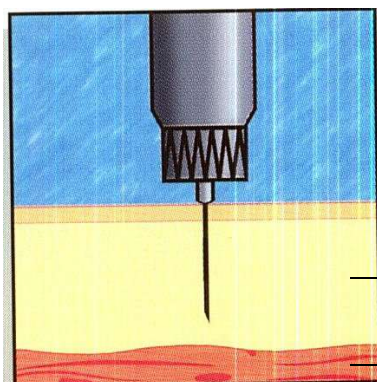
- Region um den Bauchnabel
- Narben
- blaue Flecke
- Hautveränderungen
- Muttermale
- Verhärtungen
- Verdickungen

2. INJEKTIONSTECHNIK

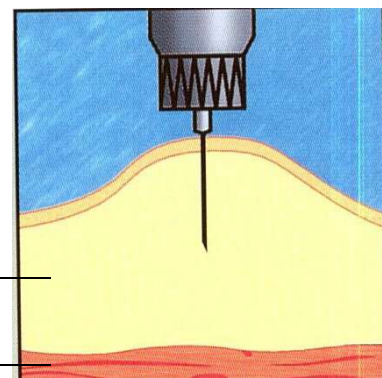
a.) Warum muß ich eine Hautfalte bilden?

Insulin sollte **immer** ins Fettgewebe gespritzt werden. Um eine Injektion in die Muskulatur zu vermeiden, empfiehlt es sich, vor dem Spritzen eine Hautfalte zu bilden (Abb.2).

**Abb.1: Ohne Hautfalte
(weniger geeignet)**



**Abb.2: mit Hautfalte
(geeignet)**



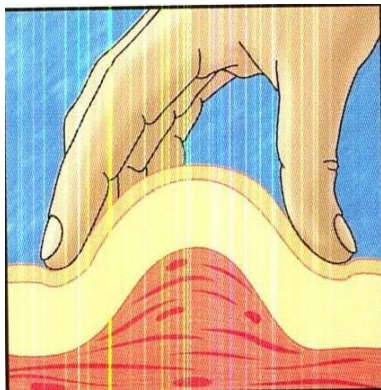
Fettgewebe

Muskulatur

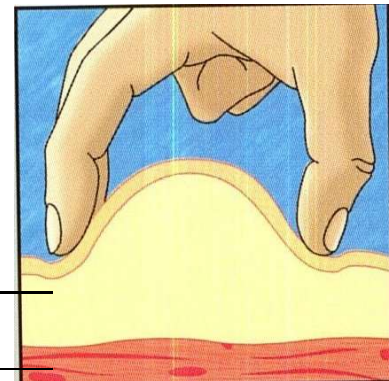
b.) Richtige Hautfaltenbildung

Wie aus Abb.3 ersichtlich, kann es bei falscher Hautfaltenbildung zu Injektionen in die Muskulatur kommen. Deshalb ist es wichtig, daß zur Bildung der Hautfalte **nur** Fettgewebe gegriffen wird (Abb.4).

**Abb.3: falsche
Faltenbildung**



**Abb.4: richtige
Faltenbildung**



Fettgewebe

Muskulatur

3. INSULINLAGERUNG

So sollten Sie Ihr Insulin behandeln:

- Lagern Sie Ihren Insulinvorrat bei **2-8° C** im Kühlschrank, am Besten im Butter- oder Gemüsefach
- In Gebrauch befindliche Insulinfläschchen, Pens oder Novolets bei **Zimmertemperatur** (maximal 35-37° C) aufbewahren.
- Angebrochenes Insulin ist bei Zimmertemperatur 4 Wochen haltbar.
Tip: vermerken Sie das Anbruchdatum
- Schützen Sie Ihr Insulin vor direktem Sonnenlicht und vor direktem Kontakt mit dem Gefrierfach oder Kühlakku
- Beachten Sie das Verfallsdatum:
farblich verändertes Insulin oder Insulin, das sich nicht mehr durchmischen läßt, ist verdorben!